

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

**PEDAGOGIA DO KARATÉ
O PERFIL DO TREINADOR**

**MARTA NUGAS
JUNHO DE 2002**

1- O Perfil do Treinador

“ Não existe um perfil ideal de treinador de Karaté, não há uma só forma de estar no Karaté, todavia, as qualidades da personalidade do treinador, desempenha um papel fundamental.”

1.1- Ser um líder.

A palavra líder significa alguém que conduz, não pela sua autoridade de ser treinador mas:

- pela sua capacidade de persuasão;
- pelo enquadramento pedagógico da sua acção;
- pela sua dinâmica pessoal;
- pelas relações que estabelece e pela forma como as faz;
- pela criação de um clima de confiança e de credibilidade;
- pelos exemplos que transmite aos atletas;
- pelas convicções que exprime.

É também aquele que desfaz as dúvidas e que serve de guia quando não se atingem os objectivos pré-estabelecidos.

1.2- Ter imaginação.

O treinador deverá procurar formas diversificadas de transmitir ideias e soluções, para que estas cada vez mais se adequem à singularidade das situações.

Para se ser um treinador eficaz, é necessário ter qualidades de imaginação, que permitam utilizar a sua experiência elaborando novas soluções que transmitam aquilo que se ensina numa característica pessoal.

1.3- Afastamento ou aproximação do treinador.

O treinador não deverá ter uma conduta radical, imutável e permanente em todas as situações.

Cada situação específica implica uma estratégia particular.

Por vezes os atletas tem necessidade de uma atitude de dureza e de rigor e noutras momentos de compreensão e calor humano.

É nas derrotas que se torna útil estar próximo dos atletas e de os defender, por isso, o treinador está simultaneamente muito próximo e muito afastado dos seus atletas:

- muito próximo porque os compreende e partilha as suas preocupações e esperanças,
- muito afastado porque é ele que defende e garante o interesse do atleta, aquele que exige, ordena e conduz o processo.

É a própria função de treinador que impõe esta flexibilidade de relacionamento, esta capacidade de mudar em função das circunstâncias.

1.4- *Espírito combativo.*

O espírito combativo deverá ser apanágio do treinador de karaté.

Quem tem medo transmite esse sentimento sem dar por isso, pelo contrário a vontade de conseguir permite, nos momentos mais difíceis, de se acreditar no impossível. Os atletas sentem por vezes, necessidade de se agarrarem a uma convicção que os estimula a ultrapassar os obstáculos. É o que se espera que o treinador incuta nos seus atletas.

1.5- *Sentido de humor.*

Um equilíbrio emocional, só é possível se o treinador possuir um bom sentido de humor. Conseguir que não ficar “azedo” com os resultados ou com determinadas situações, reforça a possibilidade de uma convivência mais aproximada da realidade.

O sentido de humor do treinador revela a sua inteligência, pois só assim pode perceber o significado real dos acontecimentos, avaliando as situações contraditórias e incoerentes do Karaté.

É este atributo que permite ao treinador dirigir a atenção dos atletas para o ridículo, o cómico ou para o sério quando é necessário e favorável a um equilíbrio emocional.

É este sentido de humor que fará rir os atletas numa situação de angústia, que poderá desfazer a tensão de uma situação dramática, conduzindo a um comportamento mais adequado.

1.6- *Ser firme e forte.*

A firmeza está ligada ao compromisso pessoal e à capacidade de exprimir claramente o que se pretende. De nada serve ao treinador fazer discursos inflamados se este não for rigoroso, se não cumprir as promessas ou não aplicar as sanções. Se o treinador não for firme e forte perderá credibilidade.

O rigor no comportamento deve fazer-se acompanhar de um igual rigor na linguagem facilitando o respeito por aquilo que foi dito.

A confiança dos atletas passa pela credibilidade da mensagem que estes recebem.

1.7- *Serenidade e dignidade.*

O treinador deve ter uma conduta serena e digna quer em situação de competição quer nos treinos, para que possa estar atento aos incidentes e erros que possam surgir nas diferentes situações (de treino ou competição), e assim decidir convenientemente em função das necessidades.

As atitudes emocionais do treinador contribuem para perturbar os atletas, sendo um mau exemplo para aqueles que procuram nele um apoio para as suas próprias atitudes. É necessário proporcionar aos atletas um equilíbrio emocional estável tanto no treino como na competição.

1.8- Independência, decisão e coragem.

O treinador deve tomar as suas decisões com independência e coragem, numa atitude de responsabilidade e à luz dos princípios que defende.

O treinador não deve deixar que a amizade pessoal com uma personalidade ou com um grupo de simpatizantes o pressione a tomar alguma decisão. O treinador deverá reagir às pressões com calma e bom senso, e continuar a tomar as decisões que julga serem as mais correctas.

1.9- Ter entusiasmo.

O treinador não pode levar para o treino ou competição as suas preocupações pessoais, compete-lhe pois dinamizar os treinos e proporcionar aos atletas um estímulo que permita desencadear uma motivação, por parte dos praticantes em participar e dar o seu melhor.

1.10-Saber reagir face ao resultado.

- O treinador não pode ser indiferente perante os resultados obtidos na competição pelos praticantes, aceitando a sua quota-parte de responsabilidade na vitória e na derrota.
- Perante uma derrota a atitude do treinador deve ser de encontrar nesta um estímulo, um desafio à sua competência técnico-desportiva e transforma-la numa motivação extra.
- Perante a vitória a atitude do treinador deverá ser de “crítica” apontando as razões principais que a permitiram e salientando com oportunidade a necessidade de consolidar e aperfeiçoar no treino as acções fundamentais, do esforço consciente, de uma óptima condição física, etc...

O treinador deverá incutir nos seus atletas a ideia de que, o que interessa é nunca renunciar à luta desportiva e que o importante é dar o máximo, independentemente do resultado final.

2- O Estatuto e Função do Treinador

“Ser treinador não se limita a ensinar as técnicas, as tácticas e as regras do Karaté.

Ser treinador é saber transmitir pedagogicamente conceitos, valores, princípios e regras que contribuam para uma formação multilateral, para o desenvolvimento da personalidade e para a humanização de um indivíduo (que se pretende que seja) sócio culturalmente activo.”

O estatuto e a função do treinador assumem quatro vertentes:

2.1-O treinador deve ser um técnico especializado em Karaté conhecendo as suas principais dimensões (histórico, técnico, tático, regulamentar e as possíveis linhas de evolução no presente e no futuro do Karaté);

2.2-O treinador deve ser um condutor/líder do processo pedagógico, no qual os praticantes se realizam adquirindo novos conhecimentos, aperfeiçoando-os e consolidando-os por forma a projectarem-se adequadamente na competição desportiva. Para que isso aconteça o treinador deverá conhecer como os praticantes aprendem e evoluem, os meios (exercícios) fundamentais para que os praticantes possam elevar a sua capacidade de rendimento.

2.3-O treinador deve ser um gestor de recursos humanos, para os quais estabelece um sistema racional quer no plano técnico, tático, físico, psicológico e social, que o ajuda a atingir os objectivos.

2.4-O treinador deve ser um elemento que contribui para a valorização, desenvolvimento e formação da comunidade desportiva através da sua contribuição para a construção de um código de ética profissional (conjunto de princípios que regulam as relações e procedimentos entre os vários membros que exercem a mesma actividade profissional), através da sua participação em livros, revistas, colóquios e cursos, procurando transmitir parte da sua experiência profissional.

A função do treinador passa também pelo acto de dirigir todo o processo de treino.

Dirigir é a capacidade de **planear, organizar, chefiar e avaliar**:

Planear – O que se pretende realizar e como, apontando os objectivos e especificando como alcançá-los.

Organizar – Definindo a estrutura de comando da organização que pretende dirigir e quem deve executar, e o quê?

Chefiar – Estimulando e responsabilizando aqueles que dirige, demonstrando conhecimentos sobre a realidade em que vai actuar.

Avaliar – Verificando se alcançou ou não os objectivos e introduzindo se necessário correcções/alterações.

3- Saber Ser /Saber Estar

Ser treinador implica também:

3.1-Saber Ser:

- Atitude constante de aprendizagem, o que permite melhorar a qualidade e a eficácia da sua formação;

- Aprender a conhecer, a estabelecer bom relacionamento com os atletas e tudo/todos que envolvem o Karaté;
- Aprender a fazer, prende-se com as competências adquiridas no domínio do saber treinar e do saber dirigir a formação dos Karatecas;
- Aprender a viver na sociedade desportiva, promover compreensão dos outros agentes desportivos e dos valores humanos, sociais e culturais;
- Saber transmitir, demonstrar aos atletas como os efeitos/resultados do treino, contribuem para alcançar os seus objectivos;
- Agir com responsabilidade, discernimento e autonomia.

3.2-Saber Estar:

- Respeitar o direito aos outros;
- Respeitar o direito à diferença;
- Valorizar as outras actividades desportivas;
- Manter uma atitude de respeito perante as regras, os árbitros e pelo adversário;
- Comunicação com todos os elementos que partilham, ao mesmo tempo, as actividades do Karaté;
- Ter uma atitude de constante actualização.

4- A responsabilidade social da sua intervenção pedagógica.

O treinador exerce uma influência educativa sobre os jovens /adultos praticantes de karate e também sobre os adeptos.

O Karaté bem orientado, é um dos principais meios educativos e formativos, pois promove:

- hábitos de vida saudáveis,
- uma melhoria da qualidade de vida,
- uma formação multilateral,
- a ocupação dos tempos livres,

É ainda um factor importante de desenvolvimento sócio-cultural e turístico.

Cabe ao treinador utilizar o karaté como via do desenvolvimento das capacidades do homem.

5-A complementaridade de outros processos educativos (a escola, a família).

Para além de aperfeiçoar as formas básicas do movimento, o karaté exerce um conjunto de influências sobre as crianças/jovens na sua formação desportiva e na formação e desenvolvimento da sua personalidade.

O treinador, quer tenha consciência ou não, é a pessoa mais influente na orientação pessoal e educativa dos atletas. Ele assume funções de educador, estimulador, mentor-conselheiro, pais/família, construtores de um grupo e da sua dinâmica.

O treinador é, no fundo, o responsável pelo equilíbrio no desenvolvimento físico, mental e espiritual dos atletas.

6-O relacionamento com os praticantes.

O treinador deve realizar as suas tarefas num ambiente que favoreça o processo de transmissão dos saberes, e a aquisição dos mesmos por parte dos praticantes. É durante esse processo que o treinador tem a oportunidade de exercer a sua acção educativa. A acção do treinador não se limita a ensinar as técnicas, caracteriza-se como uma actuação pelo exemplo, pela comunicação e pelo interesse pessoal, por aquilo que o karateca aprende e consegue executar com êxito.

Esta atitude é a chave do seu relacionamento com os praticantes, é o que lhe permite salientar, valorizando o significado dos comportamentos e das atitudes, sem os quais aprender e progredir não é possível.

É esta postura/atitude, que dá ao treinador a autoridade para salientar a importância que no seu trabalho atribui:

- ao empenho e à persistência que transmite aos seus karatecas como único meio de aprender e que ele próprio aplica na sua forma de ensinar;
- à pontualidade, à disciplina, à linguagem, à organização, à paciência, à compreensão..., como princípios necessários para atingir os objectivos pretendidos;
- ao respeito, à correcção, à justiça, à imparcialidade, com que todos devem ser tratados, nas relações que se estabelecem durante os treinos/competições.

Ao treinador exige-se uma atitude mental de educador e formador, que se traduz num esforço permanente de autodomínio, tendo sempre presente que é um exemplo para os seus atletas.

Para manter a sua idoneidade, moral e pedagógica, o treinador não deve ignorar os princípios fundamentais de uma sã convivência social e desportiva, como:

- a aceitação, cumprimento e respeito pelos regulamentos, pelas regras, pelas decisões dos juizes e dirigentes;
- o respeito pela personalidade, saúde e integridade física dos adversários/colegas com quem trabalha e a quem lhe cumpre defender dos riscos e dos excessos das práticas competitivas;
- a honestidade, sinceridade, lealdade e a firmeza quando participa nas competições orientando e dirigindo os atletas;
- a imparcialidade dos juízos de valor, do julgamento em casos de disciplina e de aplicação de critérios previamente fixado;

- o reconhecimento dos resultados e da superioridade dos opositores que encontra nas competições;
- a igualdade de tratamento e de oportunidades para todos os atletas;
- a cooperação, a solidariedade, a estima, o companheirismo e a amizade entre os atletas;
- o comedimento das manifestações, individuais e colectivas, nas situações de êxito que se vivem nas competições e que são possíveis graças à participação dos opositores, que não podem ser vistos como inimigos.

7-O relacionamento com os outros intervenientes.

A responsabilidade do treinador não se limita à sua intervenção no ensino do Karaté, especialmente durante as competições, ela dirige-se aos pais, aos elementos das outras equipas, aos árbitros, aos espectadores, aos dirigentes, aos associados do clube e à comunicação social.

7.1- *O relacionamento com os pais*, deve ser um relacionamento que contribua para o apoio e compreensão dos pais relativamente ao empenho manifestado pelo atleta na à sua participação desportiva.

O treinador deverá estabelecer uma relação social com os pais , para que assim deixe de ser um desconhecido; deverá contribuir para o esclarecimento dos pais sobre os objectivos que se propõe alcançar; deverá informar sobre a natureza da modalidade , sobre o que espera dos atletas e da colaboração dos pais; deverá manifestar compreensão para a preocupação dos pais quanto aos efeitos formativos da prática do Karaté; deverá estar aberto ao diálogo para que nunca subsistam dúvidas quanto às suas intenções e objectivos.

7.2- *O relacionamento com os elementos das outras equipas*, deverá ser discreta mas encorajadora das naturais manifestações de companheirismo, que se estabelece sem preconceitos, principalmente nos jovens e nas crianças.

7.3- *O relacionamento com os elementos das equipas de arbitragem*, deverá ser de respeito das normas estabelecidas. É certo que o treinador não pode alhear-se da arbitragem, visto que ele próprio se sente envolvido nas decisões tomadas pelos árbitros e também na medida em que lhe cumpre ensinar e explicar aos jovens praticantes as regras e as decisões dos juizes.

7.4- *O relacionamento com os dirigentes*, deverá ser ao nível institucional e deverá obedecer às normas gerais da conduta social, civicamente correcta e coerente.

O treinador deverá ter conhecimento da estrutura desportiva da qual faz parte e deverá saber quem são os dirigentes locais, regionais e nacionais que gerem a sua modalidade.

7.5- *O relacionamento com a comunicação social*, deve merecer por parte do treinador uma atenção ponderada, visto que o apoio dos órgãos de informação é também um factor que intervém no desenvolvimento desportivo. A receptividade e a descrição apanágio da relação treinador órgão de comunicação social, pois estes cumprem o seu dever de informar o público. As opiniões do treinador devem ser coerentes com os princípios da ética desportiva, quando dizem respeito aos intervenientes nas competições (atletas, árbitros, técnicos ou dirigentes), por isso a opinião transmitida pelo treinador à comunicação social deve ser isenta, clara e justa.

7.6- *O relacionamento com os espectadores*, O treinador não deve desencadear qualquer forma concreta de relacionamento com os espectadores. No decurso das competições a obrigação do treinador é de orientar, dirigir e apoiar a participação dos atletas, e não de estabelecer relacionamento com os espectadores. Mesmo em situações de provocação, o treinador deve fazer todos os esforços para deixar sem resposta essa provocação e concentrar-se na sua missão.

Bibliografia

- 📖 Araújo, J. (1989): Treinador, Saber Estar, Saber Ser . Editorial Caminho.
- 📖 Araújo, J. (1995): Manual do Treinador do Desporto Profissional . Campo das Letras- Editores.
- 📖 Brito, A. (2001): Psicologia do Desporto. Omniserviços.
- 📖 Castelo, J. e outros. (1996): Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH.
- 📖 Lima, T.: Manual do Treinador. Capítulo do Perfil do Monitor.